

## Pressemitteilung

11. August 2020

Fragen an...Prof. Dr. Martin Scherer

### Tipps für heiße Tage

Bei Temperaturen um die 30 Grad Celsius kommen viele Menschen an ihre Belastungsgrenze. Aber warum ist das so? Und was kann man dagegen tun? Prof. Dr. Martin Scherer, Direktor des Instituts und der Poliklinik für Allgemeinmedizin des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE), gibt im Interview hilfreiche Tipps zum Umgang mit der Hitze.

#### Wie komme ich trotz Maskenpflicht gut durch die Hitze?

Prof. Dr. Scherer: An heißen Tagen sollten industriell gefertigte Masken getragen werden. Die sind deutlich dünner als selbstgenähte Baumwollmasken und erleichtern das Atmen. Wann immer möglich, sollte die Maske abgesetzt und etwas getrunken werden. Außerdem kühlen ein paar tiefe Atemzüge ohne Maske den Körper etwas herunter und machen das Atmen im Anschluss mit Maske wieder erträglicher.

#### Wie kann ich die heißen Tage überstehen und mich etwas abkühlen?

Prof. Dr. Scherer: Egal ob zu Hause oder im Büro, um die Sonne auszusperren, sollten die Vorhänge zugezogen werden. Für Abkühlung kann auch ein kühles Fußbad oder ein nasser Lappen auf der Stirn sorgen. Das Allerwichtigste ist aber eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Gesunde Menschen sollten mindestens 2,5 bis drei Liter Wasser täglich trinken. Das gilt im Übrigen auch an kalten Tagen. Denn wer zu wenig trinkt, riskiert Herz-Kreislauf-Beschwerden. Außerdem sollte locker sitzende, leichte Kleidung getragen werden. Die lässt die Luft am Körper besser zirkulieren.

#### Was sollte man bei hohen Temperaturen unbedingt vermeiden?

Prof. Dr. Scherer: In der Mittagssonne sollte man möglichst keinen Sport treiben. Das lässt sich auch am frühen Morgen oder Abend erledigen, wenn es kühler ist. Gleichzeitig sollte man bei körperlicher Aktivität noch mehr trinken, da durch das Schwitzen der Flüssigkeitsverlust größer ist. Eiskühle Getränke sind allerdings nicht ratsam. Denn der Körper versucht automatisch, die Getränke auf Körpertemperatur zu erwärmen. Das wiederum erzeugt Wärme und man gerät ins Schwitzen.

#### Warum bekommt uns Hitze so schlecht?

Prof. Dr. Scherer: An besonders heißen Tagen verliert der Körper viel Flüssigkeit und die Blutgefäße im Körper weiten sich. Dadurch bekommen viele Menschen Herz-Kreislauf-Beschwerden oder im Extremfall sogar einen Hitzschlag. Strahlt einem die Sonne zu intensiv auf den ungeschützten Kopf,

kann auch ein sogenannter Sonnenstich auftreten. Unruhe, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen und Übelkeit sind die Folge.

### Kontakt für Rückfragen

Prof. Dr. Martin Scherer  
Institut und Poliklinik für Allgemeinmedizin  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)  
Martinistraße 52  
20246 Hamburg  
Telefon: 040 7410-52400  
[m.scherer@uke.de](mailto:m.scherer@uke.de)

### Kontakt Pressestelle

Berit Waschatz  
Unternehmenskommunikation  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)  
Martinistraße 52  
20246 Hamburg  
Telefon: 040 7410-54768  
[b.waschatz@uke.de](mailto:b.waschatz@uke.de)

### Das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)

Das 1889 gegründete Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) ist eine der modernsten Kliniken Europas und mit rund 13.600 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einer der größten Arbeitgeber in Hamburg. Pro Jahr werden im UKE rund 511.000 Patientinnen und Patienten versorgt, 106.000 davon stationär und 405.000 ambulant. Zu den Forschungsschwerpunkten des UKE gehören die Neurowissenschaften, die Herz-Kreislauf-Forschung, die Versorgungsforschung, die Onkologie sowie Infektionen und Entzündungen. Über die Medizinische Fakultät bildet das UKE rund 3.400 Mediziner und Zahnmediziner aus.

Wissen – Forschen – Heilen durch vernetzte Kompetenz: Das UKE. | [www.uke.de](http://www.uke.de)

Wenn Sie aus unserem Presseverteiler entfernt werden möchten, schicken Sie uns bitte eine E-Mail an [presse@uke.de](mailto:presse@uke.de). Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

